



**保健福祉だより**  
 ◎保健福祉課  
 TEL01456-2-6183  
 ◎日高総合支所住民生活課  
 TEL01457-6-3173

**3月1日～8日は、「女性の健康週間」です**

みなさんは、「女性の健康週間」をご存じでしょうか。これは、厚生労働省が、平成19年4月に策定した「新健康フロンティア戦略」の柱の一つで、女性が生涯を通じて、明るく健康で充実した日を過ごすことを応援することを目的とした国民運動の一つです。女性の一生には、結婚、妊娠、出産などいくつかの重要なライフイベントがありますね。今回はその中でも、更年期（40代～50代）の健康づくりにについてお話したいと思います。



**更年期は人生の折り返し地点**

日本人の女性が閉経（月経がとまる）を迎える年齢は、50～51歳。更年期は閉経前後の約10年間をいい一般的には45～55歳頃です。閉経の年齢にも個人差があり40歳前に始まる方もいます。

この時期の女性は、子供の自立、職場の人間関係、夫婦関係などで悩むことも多く、その上もとの性格が几帳面でまじめな人は、更年期の症状が重く出やすいことが少なくありません。

**更年期症状はなぜ起こる？**

思春期には女性ホルモンの分泌が盛んになり、女性らしい体つきに成長していきますが、ここに関係しているのが女性ホルモンです。閉経を迎える頃には、この女性ホルモンが急激に減少していくことが一番の原因と言われています。自律神経とつながりがあるため、原因がはっきりしない不調が多いことも特徴の一つです。病院で検査を受けても異常が見つからないため放置されるケースもあるようです。

**ホットフラッシュ?!**

更年期に現れる症状は多彩で、抱えている症状の種類や程度は人によってさまざまです。更年期のサインは、突然暑さを感じ、のぼせやほてり・発汗（ホットフラッシュと言います）、動悸（心臓の鼓動が自分で感じられるくらい強い）、頻脈（脈が速くうつ）、冷え症などの血管運動神経症状があります。また、不安やイライラ、睡眠障害などの精神神経症状も現れます。そのほかに、頭重感、頭痛、疲労感、うつ状態、手足のしびれ、肩こり、腰痛、眼精疲労、ドライアイ、ドライマウス、耳鳴り、めまい、乾燥肌、粘膜の乾燥・萎縮なども更年期の症状です。

**更年期障害と思つたら、まず婦人科へ**

更年期症状が気になったら、無理せず気軽に婦人科に受診しましょう。ホルモン補充療法をはじめ漢方治療やカウンセリングなど自分にあつた治療法が見つかるはずです。

また、バランスのよい食事や適度な運動、休養、ストレスと上手につきあうことで、ある程度改善できる場合もあります。ただ、万能薬ではないので、一緒に生活習慣を見直すことはその他の病気を発見するという意味でも大切なかもしれません。

とはいえ、更年期障害になつた方は、本人にしかわからない辛い症状です。同年代の人と話したり、1人だけの時間を大切にするなど、一日に必ずリラックスタイムを作りましょう。最近では男性の更年期障害も注目されてきています。女性に限らずこの大切な時期にこそ、自分の体と心を優しくいたわり笑顔で老後を迎えたいですね。



# 新型インフルエンザ予防接種情報

平成22年1月22日から、全ての方が新型インフルエンザワクチンを接種出来るようになりました。

## 【対象者の区分】

- 優先的に接種する方  
医療従事者、妊婦、基礎疾患を有する方、1歳～3年生  
小学校1～3年生、1歳未満児の保護者等、  
小学校4～6年生、中学生、高校生、高齢者
- 上記以外の方  
1歳未満児、19歳～64歳の健康成人

## 【効果とリスク】

- ・新型インフルエンザワクチンには、感染の防止はできませんが、重症化の予防や死亡の防止に一定の効果が期待されます。
- ・接種により、腫れたり、熱が出るなどの症状がみられるほか、まれに重篤な症状を引き越す可能性があり、リスクをご理解いただいた上で、個人の選択により接種を受けて下さい。

## 接種費用を助成しています

### ○優先的に接種する方

#### 【町内医療機関での接種】

1回目は全員、2回目は非課税世帯の方のみ助成されます  
非課税世帯の方は、印鑑を持参の上、助成券の申請をして下さい

#### 【町外医療機関での接種】

償還払いにて助成されます※

### ○上記以外の方

非課税世帯の方のみ助成されます

接種先が、町内・町外とも償還払いにて助成されます※

※領収書と接種済証、印鑑を持参下さい

## ■ 受付窓口

保健福祉課、総合支所住民生活課、  
水くらしサービスセンター、厚賀出張所

## 健康づくり教室のお知らせ

最近、体重が増えたと感じている方、運動を始めたいと考えている方、メタボリックシンドローム予防の話を聞いてみませんか？

講話だけでなく調理実習、運動体験も行います。募集人数は20人です。

運動を体験する方は運動靴、タオルを用意してください。

日 時	平成22年3月26日（金）	
	10:00～13:00	13:00～15:00
場 所	門別総合町民センター調理室	門別とねっこ館
内 容	調理実習「メタボリックシンドローム予防」	講話「メタボリックシンドローム予防」・運動体験
講 師	日高町管理栄養士・保健師	医学博士 松本千明先生 とねっこ館健康運動指導士

\*申込みは3月19日（金）まで、  
保健福祉課健康づくりグループ 電話 01456-2-6183